

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes egész napos ellátás
2025.04.28. - 2025.05.04.

	hétfő 2025.04.28	kedd 2025.04.29.	szerda 2025.04.30.	csütörtök 2025.05.01.	péntek 2025.05.02.	szombat 2025.05.03.	vasárnap 2025.05.04.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), fatörzs kifli (01,03,06,07), E:2 807(Kj) 672(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:112(g) Zsir: 9(g) Cuk: 48(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 865(Kj) 446(KCal) F: 14(g) Kol: 55(g) Sz: 59(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), vaniliás csiga (03,07,01), E: 895(Kj) 214(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), édes túró (07), félbarna kenyér (01), E:2 734(Kj) 654(KCal) F: 27(g) Kol: 36(g) Sz: 76(g) Zsir: 26(g) Cuk: 33(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 218(mg)	fekete kávé, tea (12), pulykasonka felvágott (06), félbarna kenyér (01), E:1 439(Kj) 344(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 31(mg)	fekete kávé, tea (12), kefir (07), kifli (01), E:1 699(Kj) 407(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 2(g) Cuk: 25(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	fekete kávé, tea (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), E:1 676(Kj) 401(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:2,80(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 74(mg)
Tízórai	banán, E: 220(Kj) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	alma kompót (12), E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 0(g) Cuk: 50(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 18(mg)	befőtt, E: 326(Kj) 78(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	babapiskóta (01,03), E: 500(Kj) 120(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 1(g) Cuk: 11(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	édes keksz (01,07,03), E: 128(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 6(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs, E: 527(Kj) 126(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 132(mg)	édes keksz (01,07,03), E: 128(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 6(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	karalábéleves (01,03,09,10), sült hús, párolt rizs, E:2 523(Kj) 604(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 80(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:3,11(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 109(mg)	húsgombóclevés (09,03,01,10), ízes derelye (01), E:2 871(Kj) 687(KCal) F: 33(g) Kol: 48(g) Sz:110(g) Zsir: 18(g) Cuk: 26(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 52(mg)	zellerleves (09,01,03,10), fasírt diétásan (03,01), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 655(Kj) 635(KCal) F: 39(g) Kol: 60(g) Sz: 72(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:4,07(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 118(mg)	almaleves (07), rakott sárgarépa (07), félbarna kenyér (01), E:2 513(Kj) 601(KCal) F: 32(g) Kol: 60(g) Sz: 86(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só:6,36(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 201(mg)	palóclevés (09,01,03,10,07), rizsfelfújt (07,01,03), csokisodó (07), E:3 827(Kj) 916(KCal) F: 37(g) Kol: 36(g) Sz:134(g) Zsir: 24(g) Cuk: 40(g) Só:2,43(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 490(mg)	delikátlevés zöldségekkel (01,03,09,10), tarhonyás hús diétásan (03,01), 72(g) Sz: 48(g) Zsir: 12(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, E:3 146(Kj) 753(KCal) F: 63(g) Kol:128(g) Sz: 72(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:3,31(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 93(mg)
Uzsonna	édes keksz (01,07,03), E: 128(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 6(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)	krémtúró (07), E: 809(Kj) 194(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 90(mg)	gyümölcs, E: 258(Kj) 62(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 13(mg)	reszelt alma, E: 194(Kj) 47(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	rostos ivólé, E: 201(Kj) 48(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 22(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	alma kompót (12), E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 0(g) Cuk: 50(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 18(mg)	habos puding (07), E: 669(Kj) 160(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 2(g) Cuk: 27(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Vacsora	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), félbarna kenyér (01), E:1 590(Kj) 380(KCal) F: 15(g) Kol: 45(g) Sz: 57(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:2,19(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 412(Kj) 338(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 5(g) Cuk: 20(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	gyümölcs tea (12), kukoricadara lekvárral (01,08,11,06,07), E:1 792(Kj) 429(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 3(g) Cuk: 24(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), E:1 077(Kj) 258(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:1,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 101(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 15(g) Kol:134(g) Sz: 56(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)	gyümölcs tea (12), zabkása (01,08,06,07), E:1 719(Kj) 411(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 6(g) Cuk: 30(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 254(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), E:1 389(Kj) 332(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 3(g) Cuk: 20(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető